

他开始主动向老师请教专业问题，课后泡在实训车间反复练习基本功。“以前上课就是按部就班完成任务，后来每天都想着多练一会儿，多学一点。”朱俊峰说，他的努力与刻苦，被集训队的老师看在眼里，2019年，他被选中进入集训队，成为徐澳门的陪练，“能进集训队，我觉得自己离梦想又近了一步”。

陪练的日子，是朱俊峰技能提升的关键阶段。他不仅要完成自己的训练任务，还要配合徐澳门进行模拟比赛。“学长会教我很多修复技巧，告诉我哪些细节容易出错，老师也会根据我的表现进行针对性指导。”朱俊峰坦言，那段时间虽然辛苦，但收获满满，“我不仅学会了更专业的车身修理技术，更学到了冠军的心态——无论遇到什么困难，都不能放弃”。

“我可以”的信念，在日复一日的训练中不断强化。2021年，朱俊峰顺利毕业后留校继续训练，备战第47届世界技能大赛。“很多人觉得毕业就该找份稳定的工作，但我知道，我还有更远大的目标要实现。”他说，学长们的经历告诉自己，只要坚持下去，就能实现梦想，“他们能做到的，我可以”。

那段时间，朱俊峰几乎把所有时间都投入到了训练中，“每天早上7点起床，先进行15分钟的体能训练，然后吃早餐，7点半准时进入实训车间，一直训练到晚上十一二点，有时候冲刺阶段甚至会练到凌晨一两点”。

六年时间里，朱俊峰只回了三次家，甚至有几年春节都因为训练留在上海。“我很少跟父母说训练的辛苦，只是告诉他们我在上海读书挺好的。我想等拿到成绩，再跟他们分享我的付出。”

巅峰时刻用实力诠释“上海培养”

第47届世界技能大赛的备战过程，比朱俊峰想象的还要艰难。与往届不同，这一届大赛的规则发生了重大变化：试题不再提前公布，比赛车型和工具也由主办方



2024年9月，法国里昂第47届世界技能大赛，22岁的朱俊峰斩获车身修理项目金牌。

统一提供，选手在比赛前一天晚上才能拿到试题和车型信息。“我开始有点焦虑，这意味着我们之前的训练模式要做出调整，不能再针对性地备战某一款车型。”朱俊峰说，得知规则变化时，自己心里也很慌，“感觉之前的努力都白费了，甚至有过放弃的念头”。

关键时刻，教练团队和学校给予了他极大的支持。已经退休的老校长仍坚持到训练车间指导选手，不仅帮集训队分析比赛形势，还想各种办法帮他们调整状态。心理辅导团队也通过专业的心理疏导方法，帮助朱俊峰缓解压力，调整心态。“他们告诉我，规则变化对所有选手都是公平的，关键是要保持冷静，发挥出自己的正常水平。”在心理专家的指导下，朱俊峰逐渐走出了焦虑，“我告诉自己，六年的训练已经让我具备了足够的实力，只要正常发挥，就能取得好成绩”。

为了应对未知的比赛，朱俊峰和教练团队制定了新的训练计划：不再专注于某一款车型，而是收集了德系、法系、日系等多种主流车型的资料，进行全面训练。“我们找来各种车型的车身部件，模拟不同的损伤情况，反复练习修复技巧。”他说，“我知道，只有掌握更全面的技能，才能在比赛中应对各种突发情况。”

比赛当天，他拿到的试题是修复法系车的车身损伤，